

الصحة تحذر من الإفراط في مشروبات الكافيين خلال رمضان

10 مارس، 2026



حذّرت وزارة الصحة من الإفراط في تناول المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي خلال شهر رمضان، مشيرة إلى أن هذه المشروبات تزيد من إدرار البول وفقدان السوائل في الجسم.

وأوضحت الوزارة أن الإفراط في الكافيين قد يزيد خطر التعرض للجفاف أثناء الصيام، خصوصًا عند عدم تعويض السوائل المفقودة.

ودعت الوزارة المواطنين إلى الاعتدال في استهلاك القهوة والشاي، مع الحرص على شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم والصحة العامة خلال الشهر الفضيل.